

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Motorik

Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 21 Surabaya**Khoirul Anam*, Heryanto Nur Muhammad**

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi , Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*khoirulanam@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Metode bermain adalah cara untuk menyajikan materi pembelajaran untuk mata pelajaran di luar ruangan. Metode ini memungkinkan siswa untuk bermain dan mendapatkan atau menemukan konsep seperti dalam buku teks. Metode bermain sesuai untuk diterapkan dalam pendidikan jasmani karena cenderung dilakukan di luar kelas. Selain itu, metode bermain dapat memotivasi siswa karena mereka menikmati permainan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode bermain terhadap kemampuan motorik siswa melalui aktivitas bermain yang harus dilakukan dalam proses belajar mengajar, oleh karena itu diharapkan siswa dapat lebih aktif dalam memenuhi tugas gerak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu (*quasi experimental*) dengan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMPN 21 Surabaya dan teknik pengumpulan data adalah menggunakan *Barrow Motor Ability Test*. Data yang didapatkan merupakan hasil tes kemampuan motorik untuk setiap siswa. Selain itu, data dianalisis dengan pengujian hipotesis untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode bermain dapat meningkatkan keterampilan motorik siswa dalam kelompok eksperimen yang dibuktikan dengan skor persentase efektivitas, yaitu 6%. Skor ini diindikasikan bahwa metode bermain dapat membawa pengaruh signifikan pada kemampuan motorik siswa karena peningkatan positif muncul setelah metode bermain diberikan dalam 4 pertemuan, oleh karena itu ada perbedaan yang signifikan dalam hasil *pre-test* dan *post-test*.

Kata Kunci: Metode bermain, Kemampuan motorik**Abstract**

Playing method is a way to present learning materials for outdoor subject. This method allows the students to play in order to gain or find a concept as in the textbook. Playing method is appropriate to be implemented in physical education since it tends to be done outside the class. Moreover, playing method can motivate the students, because they enjoy playing a game. The research aims to investigate the effect of playing method to students' motor skill through playing activity which has to be done in teaching and learning process. Therefore, it was expected that the students could be more active in fulfilling the motion task. This research used quasi experimental method which specifically applied one-group pretest-posttest design. The subjects of this research were eight grader students of Junior High School 21 Surabaya. The data collection technique was conducted by a test through Barrow Motor Ability Test. The data formed as number which was the motor ability test result for each student. Moreover, the data were analyzed by hypothesis testing to investigate the effect of the given treatment. The result shows that the playing method could increase the students' motor skill in experiment group which was proved by the score of the effectiveness percentage, it was 6%. This score was indicated that playing method could bring significant effect to students' motor skill since the positive improvement appeared after the playing method was given in 4 meetings, therefore there was a significant difference in pre-test and post-test result.

Keywords: Playing method, motor skill

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang menggunakan aktifitas fisik atau jasmani dengan rancangan yang sudah ditentukan secara sistematis dan metodik yang bertujuan untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan jasmani seseorang, baik secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional di dalam satu kerangka sistem pendidikan nasional (Depdiknas, 2003:1). Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (PJOK) adalah bagian dari mata pelajaran yang diajarkan di sekolah. Mata pelajaran ini mengembangkan tiga aspek penting meliputi: sikap atau afektif, pengetahuan atau kognitif dan keterampilan atau psikomotor yang pelaksanaannya dapat bersifat teori maupun aktivitas praktik. Secara garis besar dalam pendidikan jasmani aktivitas pembelajaran yang dilakukan adalah keterampilan baik motorik maupun psikomotor, jadi mata pelajaran PJOK diharapkan dapat membantu siswa dalam mencapai kondisi yang bugar dan sehat melalui aktivitas fisik yang dilaksanakan di lapangan. Selain membuat siswa sehat dan bugar, PJOK juga diharapkan dapat menjadi sarana bagi siswa untuk aktif dalam beraktivitas gerak dan mengembangkan kemampuan motoriknya, utamanya melalui proses pembelajaran praktik atau keterampilan saat di lapangan. Fakta di lapangan menunjukkan bahwa keaktifan siswa dalam mengikuti aktivitas fisik dalam pembelajaran PJOK tidak seluruhnya baik, ada beberapa siswa yang mengalami kelelahan dan keletihan selama pembelajaran berlangsung. Kelelahan dan keletihan tersebut menjadi indikasi bahwa kemampuan motorik siswa kurang begitu baik, sehingga dapat dikatakan aktivitas PJOK belum tentu membuat siswa menjadi aktif dalam beraktivitas gerak. Tuntutan di lapangan mengharuskan siswa untuk dapat melaksanakan berbagai materi tugas gerak yang harus diimbangi dengan kemampuan motorik yang bagus sehingga tugas gerak dapat terlaksanakan dengan baik. Pada hakikatnya kemampuan motorik adalah kualitas hasil gerak individu dalam melakukan gerak, baik gerak dalam olahraga maupun yang bukan olahraga. Semakin baik kemampuan motorik seseorang, maka dapat diasumsikan daya kerjanya akan lebih tinggi atau lebih bagus, dan begitu juga sebaliknya. Dapat dikatakan juga kemampuan motorik (*motor fitness*) merupakan suatu kapasitas dari seseorang atau individu yang kaitannya dengan pelaksanaan kemampuan jasmani atau fisik untuk dapat melaksanakan beban aktivitas gerak (Widiastuti, 2015:191). Sebuah keberhasilan PJOK adalah ketika dapat membuat siswa aktif bergerak dan tentunya sehat jasmaninya, akan tetapi tidak semua sekolah dapat mencapai hal itu dari

pembelajaran PJOK. Disini peran seorang guru akan sangat penting dalam menerapkan dan menerapkan metode pembelajaran seperti apa yang cocok untuk mendukung pembelajaran aktif, kreatif dan menyenangkan. Menurut Vera (2012) Metode bermain adalah cara menyajikan materi pembelajaran untuk mata pelajaran di luar ruangan. Metode ini memungkinkan siswa untuk bermain dan mendapatkan atau menemukan konsep seperti dalam buku teks. Metode bermain sesuai untuk diterapkan dalam pendidikan jasmani karena cenderung dilakukan di luar kelas. Selain itu, metode bermain dapat memotivasi siswa karena mereka menikmati permainan. Dalam hal ini bermain yang dimaksud bukan sembarang permainan, melainkan guru mengajak siswa bermain dengan permainan yang edukatif, serta dalam permainan tersebut terkandung materi ajar yang disesuaikan dengan rencana pembelajaran. Selain itu metode bermain dapat dirancang dengan banyak variasi dalam penerapannya, yaitu dengan menyesuaikan permainan dengan materi yang diajarkan.

Berdasarkan masalah yang ada di SMP Negeri 21 Surabaya dimana kemampuan motorik siswa yang kurang baik dikarenakan kurangnya aktivitas gerak siswa ketika pembelajaran PJOK. Berdasarkan hasil survei dan wawancara dengan guru PJOK di SMP Negeri 21 Surabaya, didapatkan informasi bahwa keadaan siswa yang sedemikian rupa terjadi karena proses pembelajaran sebelumnya lebih menekankan kepada aspek kognitif sehingga aktivitas fisik atau praktik menjadi berkurang. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa dalam keadaan tersebut metode yang diterapkan oleh guru PJOK kurang efektif dalam menyampaikan materi, khususnya materi praktik. Dengan diterapkannya metode bermain diharapkan dapat membuat siswa lebih aktif dalam beraktivitas gerak, karena pada dasarnya anak lebih menyukai aktivitas bermain. Dari uraian tersebut maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Bermain Terhadap Kemampuan Motorik Siswa Kelas VIII Di SMP Negeri 21 Surabaya”, dengan tujuan peneliti dapat mengetahui pengaruh dari metode bermain terhadap kemampuan motorik siswa dan seberapa besar pengaruh yang diberikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu dalam desain ini tidak diberikanya kelompok kontrol sebagai pembandingan, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan dari desain

ini yaitu dilakukannya *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil dari pemberian *treatment* (Maksum, 2018:116). Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 4 (empat) kali pertemuan dengan durasi 2x30 menit setiap pertemuan, penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 21 Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah kelas VIII SMP Negeri 21 Surabaya dari kelas VIII A-VIII K dengan siswa sebanyak 451. Dalam penentuan sampel penelitian ini menggunakan jenis *cluster random sampling*, dimana pemilihan sampel bukan berupa individu melainkan kelompok atau area atau yang disebut cluster (Maksum, 2018:67). Sehingga sampel dari penelitian ini adalah satu kelas terpilih dari 11 kelas yang ada, dalam penelitian ini kelas VIII-H terpilih sebagai sampel penelitian dengan jumlah siswa sebanyak 41, 17 siswa laki-laki dan 24 siswa perempuan. Instrumen penelitian ini menggunakan *Barrow Motor Ability Test* dengan item-item tes sebagai berikut:

1. Standing broad jump
2. Softball throw
3. Zig-zag run
4. Wall pass
5. Medicine ball put
6. Lari cepat 50 meter

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data dideskripsikan melalui penyajian data yang telah diperoleh dari hasil penelitian mengenai kemampuan motorik siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya.

Berikut adalah hasil dari analisis data yang mewakili semua nilai dalam penelitian ini:

Tabel 1. Distribusi data *Pre-test Motor Ability* siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya

Variabel	N	Mean	Varian	SD	Min	Maks
<i>Motor Ability_L</i>	14	4748	1427251.9	1194.7	2534.6	6892.8
<i>Motor Ability_P</i>	17	2443.7	146594.64	382.87	1663.2	2953.6
<i>Motor Ability_LP</i>	30	3519.1	2082767.2	1443.2	1663.2	6892.8

Berdasarkan tabel 1 maka dapat diketahui bahwa distribusi data *Pre-test* sebagai berikut:

Data *Pre-test Motor Ability* siswa laki-laki mempunyai nilai mean sebesar 4748.02, nilai varian sebesar 1427251.91, nilai standart deviasi 1194.67, nilai terkecil sebesar 2534.56 dan nilai terbesar sebesar 6892.80. Untuk hasil *Pre-test Motor Ability* siswa perempuan mempunyai nilai mean sebesar 2443.70, nilai varian sebesar 146594.64, nilai standart deviasi sebesar 382.87, nilai terkecil sebesar 1663.21 dan nilai terbesar sebesar 2953.55. Sedangkan perhitungan data *Pre-test Motor Ability* siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya secara keseluruhan mempunyai nilai mean sebesar 3519.05, nilai varian sebesar 2082767.20, nilai

standart deviasi sebesar 1443.17, nilai terkecil sebesar 1663.21 dan nilai terbesar sebesar 6892.80.

Tabel 2. Distribusi data *Post-test Motor Ability* Siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya

Variabel	N	Mean	Varian	SD	Min	Maks
<i>Motor Ability_L</i>	14	4844.5	1364704.1	1168.2	2648.1	6967.1
<i>Motor Ability_P</i>	16	2563.8	155130.78	393.86	1741.6	3046.5
<i>Motor Ability_LP</i>	30	3748.2	2319614.6	1523	1741.6	6967.1

Berdasarkan tabel 2 maka dapat diketahui bahwa distribusi data *Post-test* sebagai berikut:

Data *Post-test Motor Ability* siswa laki-laki mempunyai nilai mean sebesar 4844.52, nilai varian sebesar 1364704.09, nilai standart deviasi 1168.20, nilai terkecil sebesar 2648.10 dan nilai terbesar sebesar 6967.14. Untuk hasil *Post-test Motor Ability* siswa perempuan mempunyai nilai mean sebesar 2563.76, nilai varian sebesar 155130.78, nilai standart deviasi sebesar 393.86, nilai terkecil sebesar 1741.58 dan nilai terbesar sebesar 3046.49. Sedangkan perhitungan data *Post-test Motor Ability* siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya secara keseluruhan mempunyai nilai mean sebesar 3748.18, nilai varian sebesar 2319614.62, nilai standart deviasi sebesar 1523.02, nilai terkecil sebesar 1741.58 dan nilai terbesar sebesar 6967.14.

Tabel 3. Uji Normalitas Distribusi data *Pre-test* dan *Post-test Motor Ability* siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya

Variabel	Z	Asymp. Sig.	α	Keterangan
<i>Motor Ability_Pre</i>	0.219	0.001	0.05	Tidak Normal
<i>Motor Ability_Post</i>	0.218	0.001	0.05	Tidak Normal

Catatan : Data dinyatakan normal apabila sig > 0.05

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat dikatakan jika nilai sig > 0.05 maka data berdistribusi normal, dan berdasarkan pengujian data *pre-test* dan *post-test* diatas didapatkan nilai sig sebesar 0.001 < 0.05. Dengan demikian data dikatakan tidak normal, sehingga selanjutnya akan dilakukan uji beda menggunakan uji *non-parametrik Wilcoxon*.

Tabel 4. Uji Beda Distribusi data *Pre-test* dan *Post-test Motor Ability* siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya

Variabel	Z	Sig	α	Keterangan
<i>Motor Ability pre-post</i>	-3.692	0,000	0.05	Ada Pengaruh

Catatan: Terdapat pengaruh yang signifikan apabila sig < 0.05

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat dijelaskan bahwa: Nilai *Motor Ability* siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya memiliki nilai Z senilai -3.692 dan

sig senilai $0.000 < 0.05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Selain itu besarnya peningkatan *Pre-test* terhadap *Post-test* setelah diberikannya *treatment* dapat dihitung secara manual sebagai berikut

$$P = \frac{M_D}{M_{pre}} \times 100\%$$

$$= \frac{229.13}{3519.05} \times 100\% = 0.06 \times 100\% = 6\%$$

Berdasarkan perhitungan peningkatan secara manual didapatkan peningkatan sebesar 6%. Sehingga dari perhitungan keseluruhan diatas dapat diujikan hipotesis sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan metode bermain terhadap kemampuan motorik siswa dari sebelum dan setelah diberikannya *treatment*, ditunjukkan nilai sig $0.000 < \text{taraf signifikansi } 0.05$ dengan peningkatan sebesar 6%. Dari penjelasan diatas maka dapat dikatakan bahwa metode bermain efektif diterapkan pada pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan motorik siswa, yaitu karena dengan bermain siswa dapat lebih aktif bergerak yang pada dasarnya anak memang lebih menyukai aktivitas bermain.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Adanya pengaruh metode bermain terhadap kemampuan motorik siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya. Dibuktikan dari hasil pengujian hipotesis pada kelompok yang diteliti menunjukkan bahwa nilai sig $0.00 < 0.05$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan.
2. Pengaruh metode bermain terhadap kemampuan motorik siswa kelas VIII di SMP Negeri 21 Surabaya sebesar 6%.

Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil perhitungan dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan beberapa saran yang diharapkan dapat memberi manfaat dari hasil penelitian ini. Yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
Setelah diketahui hasil kemampuan motorik yang dimiliki, peneliti berharap agar setiap siswa bisa mengembangkan serta meningkatkan kemampuan gerak motoriknya melalui aktivitas sehari-hari.
2. Bagi Guru
Diharapkan data yang diperoleh dapat dijadikan acuan bagi guru PJOK untuk melaksanakan pembelajaran yang efektif, sekaligus dalam rangka

meningkatkan hasil belajar siswa. Selain itu peneliti berharap guru PJOK dapat menerapkan metode bermain ketika proses pembelajaran untuk menunjang keaktifan gerak siswa, terutama pada aspek keterampilan.

3. Bagi Sekolah

Penelitian ini telah mengkaji pengaruh metode bermain terhadap kemampuan motorik siswa, sehingga peneliti berharap sekolah dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai pedoman dalam menyusun kurikulum dan materi program PJOK yang didasarkan dari hasil kemampuan atau keterampilan motorik yang dimiliki oleh siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Sutini. (2013). *Meningkatkan Keterampilan Motorik Anak Usia Dini Melalui Permainan Tradisional*. Cakrawala Dini, Vol. 4 No. 2, November 2013
- Alexa C. Curtis. (2015). *Defining adolescence*. Journal of Adolescent and Family Health, Volume 7 | Issue 2, Oktober 2015
- Asriansyah, Muh Akmal Almy. (2018). *Pengembangan Permainan Tradisional Untuk Melestarikan Budaya Bangsa Melalui Pembelajaran Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga 3 (1) (2018)
- Hartati, Sasminta, dkk. (2012). *Permainan Kecil (Cara efektif mengembangkan fisik, motorik, keterampilan sosial, dan emosional)*. Malang : Wineka Media
- Ingegerd Ericsson. (2017). *Effects of increased physical education and motor skills acquisition on scholastic performance*. Dept. of Sport Sciences, Malmö University. Volume 43 (2017). 1-15
- Iska Noviardila. (2018). *Jurnal Basicedu: Pengaruh penerapan Pembelajaran Berbasis Aktivitas Siswa (PBAS) dan Konvensional Serta Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Motorik Siswa SDN Dayun Kampung Teluk Merbau*. Volume 2 Nomor 1. Tahun 2018 Halaman 154-160
- Maksum, Ali. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mehrangiz SHoaakazemi. (2012). *The effect of group play therapy on reduction of separation anxiety disorder in primitive school children*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, Volume 69 (2012) 95 – 103
- Nurhasan. (2000). *Tes Dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Robby Rodiansah. (2018). *Pengaruh Metode Bermain Terhadap Gerak Dasar Dribbling Dalam*

Permainan Sepak Bola. SpoRTIVE, Vol 1, No 1 April 2018

- Tria Purwanti. (2015). *Tingkat Kemampuan Motorik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 1 Kretek Bantul. SKRIPSI*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Vera, Adelia. (2012). *Metode Mengajar Anak Di Luar Kelas (Outdoor Study)*. Jogjakarta: Diva Pres
- Wahyuningsri, dkk. (2013). *Pengembangan Kemampuan Motorik Anak Usia Prasekolah Melalui Aktivitas Bermain Model Skill Play*. Jurnal Ilmu Pendidikan, Jilid 19, Nomor 2, Desember 2013, hlm. 236-243

